Ma Santé Mes Veines

Supplément patient **Euroveine et Artère** - n°6 - Mars 2007

Ils souffrent de leurs veines...

...Ils en parlent

*Innover pour mieux soigner

IPSEN
Innovation for patient care*

Histoires de veines...

Préface

« J'ai mal aux jambes », « j'ai les jambes lourdes », « en fin de journée j'ai les jambes qui gonflent », « j'ai des varices et des traces bleues, je ne veux surtout pas avoir les mêmes jambes que ma mère ! ». Voici quelques propos typiques tenus par les patients qui souffrent d'insuffisance veineuse chronique.
Sans doute faites-vous partie des 18 millions de français concernés ?

Vous trouverez dans les pages qui suivent des histoires vraies de patients souffrant de maladie veineuse et auxquels vous pourrez peut-être vous identifier... mais surtout que cela ne vous dispense pas d'en parler à votre médecin car la souffrance de la maladie veineuse chronique n'est pas une fatalité ; à l'écoute de son patient, votre médecin est à même de juger des moyens diagnostics à mettre en œuvre, ainsi que des traitements à proposer selon chaque cas individuel.

Docteur Christian Daniel
Angiologue, Rueil-Malmaison

Sommaire

Quelques conseils 3

Cas n°1 : « **J'ai les jambes lourdes et j'ai des sortes de bleus qui sont apparus sur mes jambes** » ... 4

Cas n°2 : « **J'ai une impression de chaleur, de brûlure dans mes mollets** » 6

Cas n°3 : « **J'ai de grosses veines bleues sur mes jambes et depuis 15 jours le soir, la peau me démange** » 8

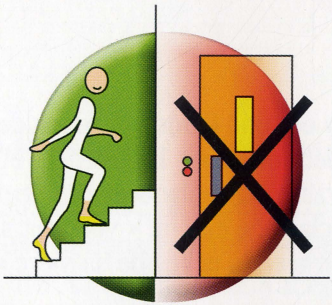
Avoir moins mal aux jambes au travail 10

Les professions les plus exposées 14

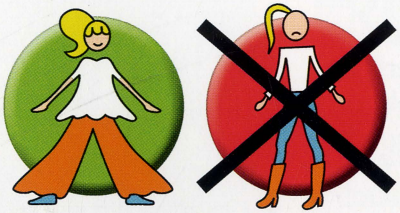
Conclusion 15

Quelques conseils

Quel que soit l'état de votre capital veineux et quel que soit le traitement qui vous est prescrit, ces conseils hygiéno-diététiques vous aideront à améliorer l'efficacité de votre traitement et à **préserver votre capital veineux :**

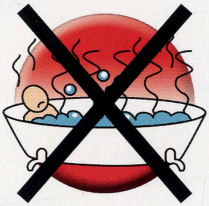


Pratiquer un exercice physique en particulier la marche qui stimule les mécanismes naturels du retour veineux en activant la pompe musculaire des mollets, la natation ou encore le vélo… **monter les escaliers** plutôt que prendre l'ascenseur !!! Lors des stations assises ou debout prolongées, pratiquer des mouvements de la cheville pour stimuler les muscles du mollet et chasser le sang veineux vers le cœur. Ne pas croiser les jambes, mais les plier sous le siège, les allonger, ou les positionner à 90°...



Porter des vêtements amples, qui ne gênent pas et ne compriment pas les veines au niveau des jambes, de l'aine et de la taille. **Porter des chaussures avec un talon modéré (3 à 5 cm maximum)** et éviter les bottes qui maintiennent la jambe au chaud.

Adopter une position au coucher, pieds légèrement surélevés, ce qui aide les veines à se « vidanger ».



Eviter les expositions prolongées à la chaleur, les bains trop chauds.

Avoir une alimentation saine et équilibrée pour éviter les troubles intestinaux (ballonnements ou constipation) accentuant les difficultés au retour veineux.

Pendant la grossesse, porter une contention pour éviter une dilatation trop importante des veines.

Cas n°1

« J'ai les jambes lourdes qui sont apparus

Cathy est une jeune coiffeuse de 27 ans. Du fait de son métier, **Cathy est debout toute la journée et ne cesse de piétiner.** Elle a vu apparaître des « plaques comme des bleus » sur les deux jambes et déclare qu'elle ne « voudrait surtout pas que ses jambes ressemblent à celles de sa mère ».

Elle a déjà eu une première grossesse il y a trois ans qui n'a pas eu de répercussion sur l'état de ses jambes. **Depuis deux mois elle ressent des lourdeurs des deux mollets comme des « serrements dans un étau »,** et dit avoir constaté un gonflement au niveau de ses jambes qui auraient « doublé de volume l'été dernier ». Elle se plaint également de ses « traces horribles sur les jambes ».

Le soir elle a du mal à s'endormir car elle est très gênée au niveau de ses mollets et est obligée d'appliquer de l'eau froide avec une douchette sur les jambes avant de se coucher.

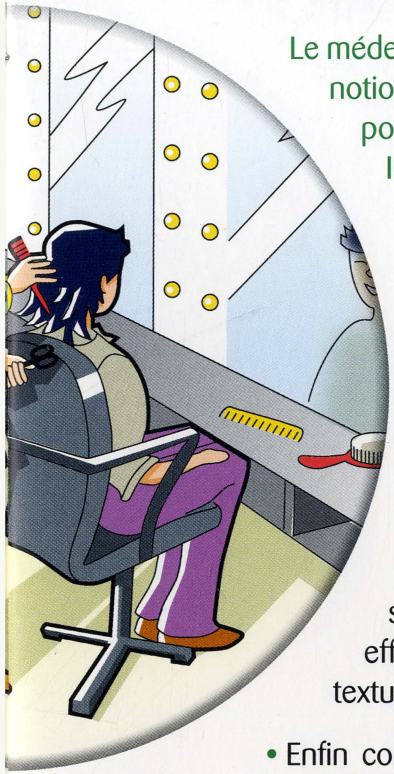
Par ailleurs, elle prend une pilule contraceptive.

En l'examinant, le médecin retrouve des télangiectasies (capillaires dilatés décrits comme des « traces horribles » par la patiente) mais aucune anomalie au niveau des veines superficielles ; il n'y a donc pas de varices. Cependant, en l'interrogeant, il retrouve une hérédité variqueuse familiale mais aucun antécédent de phlébite (thrombose veineuse).

Sclérothérapie :

et j'ai des sortes de bleus sur mes jambes ...»

Conseils de prise en charge



Le médecin la rassure, en l'absence de varice et surtout de notion de phlébite chez elle et dans sa famille, elle peut poursuivre la prise de sa pilule contraceptive. Il lui conseillera de suivre des règles hygiéno-diététiques très simples (voir page 3) et le traitement suivant :

- **La prise de veinotoniques** (puisqu'il existe des symptômes en rapport avec une insuffisance veino-lymphatique, c'est-à-dire des douleurs et des lourdeurs dans les jambes).

- **Le port de bas ou chaussettes (mi-bas) de contention** en débutant par une classe 1 relayée par une classe 2 en cas de persistance des symptômes (il faut souligner les progrès importants effectués dans ce domaine que ce soit en terme de textures ou de coloris).

- Enfin comme Cathy semble très préoccupée par l'aspect esthétique de ses jambes, **on pourra lui proposer une sclérothérapie** (voir ci-dessous).

Sous ce nom technique se cache un traitement utilisé depuis près de cinquante ans pour traiter les varices. Son principe repose sur l'injection à l'aide d'une seringue, dans la varice ou la télangiectasie (on parle alors de micro-sclérose), d'une solution irritante. Celle-ci va provoquer une contraction de la veine malade, qui en réaction à cette agression va se rétracter, devenir fibreuse et disparaître. Cette technique requiert une expérience et un savoir-faire de la part du praticien.

Cas n°2

« J'ai une impression dans mes

Laure est âgée de 39 ans. Elle est mère de deux enfants.

Laure a été opérée, tout comme sa mère, des varices aux deux jambes il y a une quinzaine d'années. Elle est suivie régulièrement par son phlébologue. Celui-ci pratique une sclérothérapie pour faire disparaître des « petits vaisseaux apparents sur les jambes ».

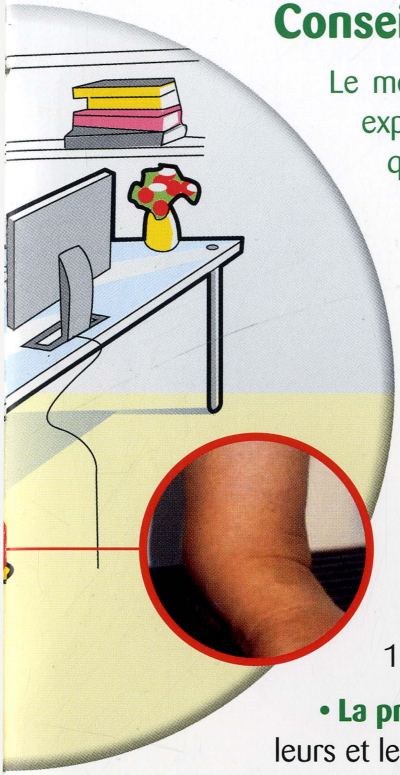
Aujourd'hui, elle est en surpoids ; elle mesure 1m 62 et pèse 79Kg. « Les grossesses n'ont rien arrangé » dit-elle. Elle n'a pas pu perdre ses kilos depuis, bien qu'elle dise faire attention à ce qu'elle mange, mais pense que c'est certainement de la « rétention d'eau ».

Pour se rendre à son travail, elle passe environ trois quarts d'heure dans les transports en commun en position debout. Elle est assistante commerciale dans une société d'import/export et **passe de longues heures assise devant son ordinateur.** Dans le cadre de sa profession, elle prend souvent l'avion. **Durant ces trajets, ses jambes « gonflent » et elle a du mal à se rechausser après avoir retiré ses chaussures.**

Le soir, **elle a l'impression de devoir « traîner les pieds sur le sol pour pouvoir bouger ».**

Elle se plaint d'une gêne des deux mollets qu'elle a du mal à définir, à type « **d'impression de chaleur, de brûlures** » qui augmentent lors de la station debout au fil de la journée et qui apparaissent surtout l'été. D'autre part **elle trouve que ses jambes sont « très moches et gonflées ».** Elle se plaint de douleurs et de lourdeurs dans les jambes.

de chaleur, de brûlure mollets ...»



Conseils de prise en charge

Le médecin va sans doute la mettre en garde en lui expliquant qu'elle cumule plusieurs facteurs de risque de maladie veineuse chronique : une hérédité variqueuse familiale, un surpoids, la sédentarité et sa profession.

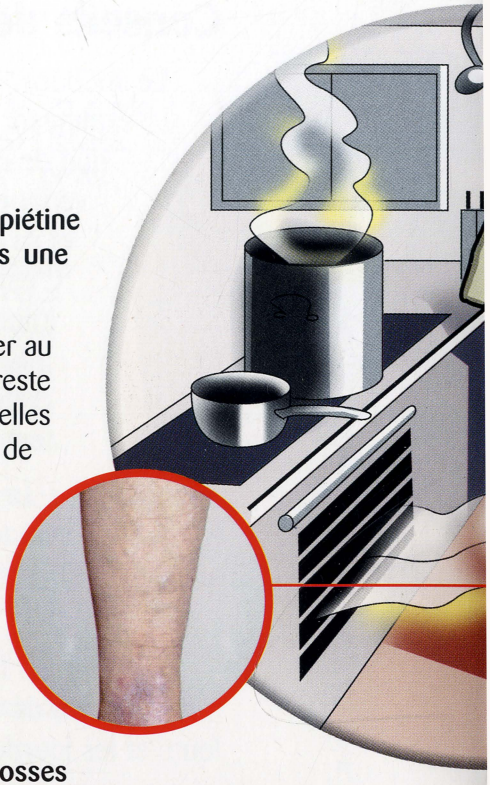
C'est donc sur ces facteurs qu'il faudrait intervenir.

Il lui conseillera de suivre les règles hygiéno-diététiques très simples (voir page 3) et le traitement suivant :

- **La mise en place d'un régime** si besoin assisté par une diététicienne et associé à un sport (non violent) comme la natation ou le vélo, ou, au minimum, une marche d'un bon pas de 1/2 heure par jour.
- **La prise de veinotoniques** (pour lutter contre les douleurs et les lourdeurs dans les jambes).
- **Le port de chaussettes de contention de classe 2** pendant sa journée de travail, et en particulier lors de ses voyages aériens de durée supérieure à 4 heures.
- **Un suivi phlébologique régulier** compte tenu de ses antécédents familiaux et personnels (elle a déjà été opérée des varices) associés à d'autres facteurs de risque (surpoids, sédentarité, profession exposée).

Cas n°3

« J'ai de grosses veines et depuis 15 jours le soir,



Serge, âgé de 51 ans est cuisinier. Il piétine quasiment sans arrêt toute la journée dans une ambiance très exposée à la chaleur.

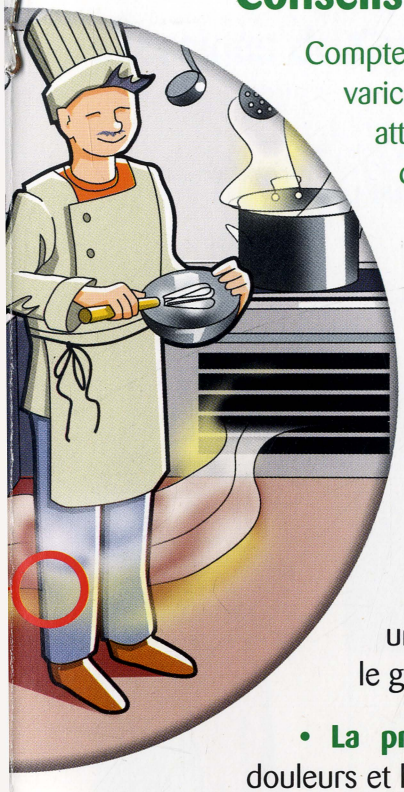
Il souffre beaucoup des jambes, en particulier au niveau des mollets et cela s'aggrave quand il reste longtemps debout. Il a « l'impression qu'elles pèsent des tonnes ». Il se plaint de douleurs et de lourdeurs dans les jambes.

Il consulte son médecin car depuis quelques mois **de « grosses veines bleues » sont apparues** sur ses jambes. Il signale également avoir **les pieds qui gonflent.** De plus, depuis 15 jours, il est très gêné le soir par **des démangeaisons sur ses jambes.**

En l'examinant, son médecin retrouve de **grosses varices sur les deux jambes** ; ces varices sont très dilatées. La peau de Serge est par ailleurs très abîmée et sèche.

bleues sur mes jambes la peau me démange ...»

Conseils de prise en charge



Compte tenu de l'importance et de la grosseur des varices il est prévu que le patient se fasse opérer. En attendant l'intervention chirurgicale, son médecin devra veiller à soulager ses symptômes, en particulier lors de son travail, tout en évitant l'aggravation de sa maladie variqueuse.

Il pourra lui conseiller de suivre des règles hygiéno-diététiques, très simples (voir page 3) et le traitement suivant :

- **Le port de chaussettes de contention de classe 2** (il en existe actuellement des modèles pour homme, confortables avec divers types de fibres en particulier en coton pour les peaux fragiles). Ces chaussettes de contention exercent une force de pression dégressive de la cheville vers le genou facilitant ainsi le retour du sang vers le haut.

- **La prise de veinotoniques** (pour lutter contre les douleurs et les lourdeurs dans les jambes).

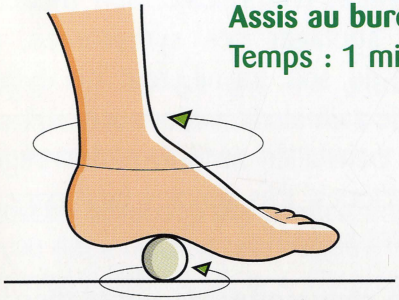
- Concernant la sécheresse de sa peau et les démangeaisons, Serge pourra **appliquer sur ses jambes des crèmes adaptées et en particulier des corps gras** (huile d'amande douce, par exemple).

Avoir moins mal au

Ces exercices doivent vous permettre d'agir sur les muscles

Vous avez une profession né

Exercices préparatoires (facultatifs)



Assis au bureau :
Temps : 1 minute pour chaque pied

Faire rouler une balle de ping-pong sous la plante du pied sans appuyer sur la balle.

Vous allez ainsi solliciter la fonction de pompe des muscles de la plante des pieds et détendre la cheville qui est sollicitée dans la réaction posturale.

Debout :
Temps : 1 minute en restant debout

Respirer profondément en regardant au loin.

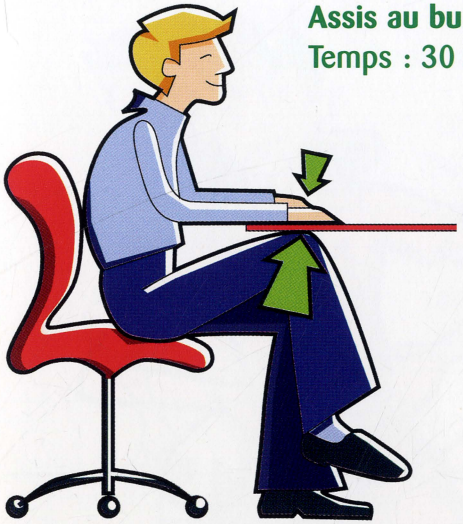
Pour permettre une meilleure circulation du sang veineux.

x jambes au travail

posturaux, les muscles profonds, qui soutiennent les veines.

cessitant une position assise

Exercices de Gymnastique Vasculaire Active



Assis au bureau :
Temps : 30 secondes pour chaque genou

Faire monter votre genou contre le plat inférieur du bureau, la cuisse à plat et le genou vers l'extérieur. Garder les mains en appui sur le bureau en exerçant une légère résistance.

Assis :
Temps : 30 secondes

Rapprocher vos genoux l'un vers l'autre avec une résistance exercée soit par un ballon en mousse placé entre les genoux, soit avec les mains retenant les genoux.

Pour travailler les adducteurs.

Avoir moins mal au

Ces exercices doivent vous permettre d'agir sur les muscles

Vous avez une profession né

Exercices préparatoires (facultatifs)

Debout :
Temps :
30 secondes de chaque côté

Faire passer le poids du corps au-dessus d'une cheville et effectuer un mouvement de rotation à partir de la hanche. Les membres inférieurs resteront bien droits et rigides.

x jambes au travail

posturaux, les muscles profonds, qui soutiennent les veines.

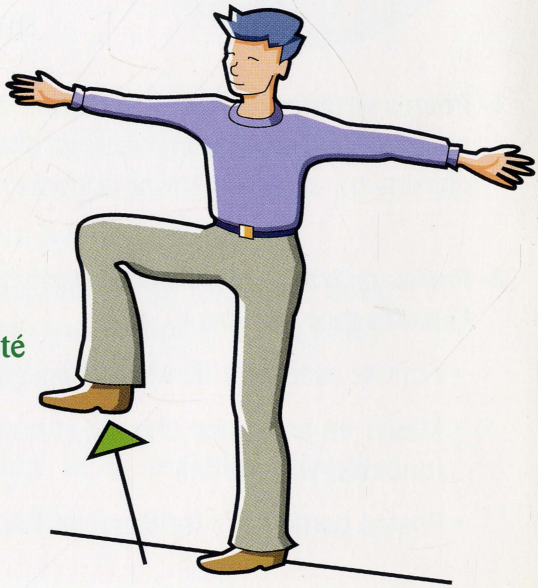
cessitant une position debout

Exercices de Gymnastique Vasculaire Active

Debout :
Temps : 3 minutes

Debout, pointe du pied posée sur une marche (step) ou un dossier :

Monter sur la pointe du pied (flexion / extension). En position de départ, il est nécessaire d'avoir le talon plus bas que la pointe du pied.



Debout, bras écartés :
Temps : 1 minute de chaque côté

Monter le genou le plus haut possible vers la poitrine.

Les professions les plus exposées

Quelles sont les professions les plus exposées au risque de maladie veineuse ?

Même si la plupart des postes sont potentiellement à risque, deux situations professionnelles dominent

1- Postes de travail fixes en position assise ou debout prolongée ou avec piétinements (caissière, chauffeur, coiffeuse, chirurgien, cuisinier, travail administratif sur écran…)

2- Postes de travail mobile dont l'activité ou l'environnement favorise l'insuffisance veineuse

- Activité avec port de charge (magasinier, personnel soignant…)
- Métier en ambiance chaude et humide (blanchisserie, fonderie, verrerie…)
- Postes particuliers (hôtesse de l'air…)

Conclusion

L'insuffisance veineuse chronique est une affection héréditaire et à potentiel évolutif tout au long de la vie. Elle n'aura pas le même mode évolutif chez tous les patients ; ceci résulte de la conjonction de plusieurs facteurs plus ou moins associés selon les cas : des facteurs de risque, mais aussi de la qualité de la prise en charge, des traitements, du suivi, de la motivation du patient à observer les conseils du médecin...

A retenir

Les points clés de la prise en charge de l'insuffisance veineuse :

1 - **Agir sur les facteurs de risque environnementaux :** le mode de vie (piétinements, sédentarité, surpoids...)

2 - **Respecter les règles hygiéno-diététiques**

3 - **Soulager les symptômes en rapport avec l'insuffisance veino-lymphatique,** qui gênent souvent les patients insuffisants veineux au quotidien

4 - **Surveiller l'évolution de la maladie veineuse chronique**

Déjà parus dans la même collection

n°1
"Mieux comprendre la maladie veineuse"

n°2
"Mieux comprendre le diagnostic et le traitement de la maladie veineuse"

n°3
"Mieux comprendre les problèmes veineux aigus"

n°4
"Mieux comprendre les troubles hémorroïdaires en 10 questions"

n°5
"Vous souffrez des jambes au travail. A qui en parler ? Que faire ?"

Pour les recevoir, veuillez vous adresser à votre médecin ou à votre pharmacien.

IPSEN
Beaufour Ipsen Pharma
Département Angiologie/Gastro-entérologie
24, rue Erlanger - 75781 Paris Cedex 16 - France
Tél. 01 44 96 13 13 - Fax 01 44 96 11 99

«Ma Santé Mes Veines» a été réalisé pour les Laboratoires Beaufour Ipsen • Conception et réalisation Images et Caractères • Réf. : 2GF0066 03/07